

Nom de la boutique

RECETTE KETO : LE CHOU QUI S'EST PRIS POUR UN WRAP !



Le chou
qui s'est
pris pour un
wrap !

Pour 1 Portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne

- 2 belles feuilles de chou (environ 40 g)
- 40 g de blanc de poulet
- 30 g de tomate
- 30 g de concombre
- 10 g d'oignon
- 20 g de Fromage frais
- Menthe



Le chou qui s'est pris pour un wrap !

Étapes :

1. Étaler le fromage frais sur les deux feuilles de chou
2. Couper les légumes en lamelles
3. Disposer la tranche de blanc de poulet sur les feuilles de chou tartinées
4. Ajouter les légumes en lamelles par dessus ainsi que 4 feuilles de menthe
5. Rouler les feuilles garnies façon wrap et maintenir avec 2 cure-dents

Bonne dégustation !

